

# Panorama : santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 35

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Ecrire pour maigrir

**A** condition de rédiger des pages sur soi-même. C'est le résultat d'une étude canadienne publiée dans *Psychological Science*. Les chercheurs ont demandé à des femmes quelle était la valeur fondamentale à leurs yeux, puis d'expliquer par écrit de quelle manière elles l'incarnaient par leur comportement. Un exercice qu'elles ont répété régulièrement pendant quatre mois avec pour résultat 1,5 kg en moins sur la balance. Précision, les volontaires ignoraient que l'étude portait sur le poids.

## Une longue vie grâce à Verdi et Mozart

**L**a musique classique adoucit les mœurs. On apprend qu'elle contribuerait aussi à renforcer le système immunitaire, à en croire le *Journal of Cardiothoracic Surgery*. Après avoir subi une greffe du cœur, des souris bercées par le *Requiem* de Mozart ou *La Traviata* de Verdi ont survécu plus longtemps que les rongeurs à qui on a fait écouter des sons de synthèse ou de la musique *new age*.



## Brosse à dents gare aux bactéries

**O**n ne le dira jamais assez, donc on le redit. Pour optimiser votre hygiène bucco-dentaire, il faudrait changer votre brosse à dents quatre fois dans l'année... En effet, même si cet accessoire du quotidien paraît propre, il accumule avec le temps, des bactéries, des microbes, des champignons et des virus... Or, certaines infec-

tions de la bouche peuvent entraîner des problèmes de diabète ou des troubles cardiaques. Rappelons, en parallèle, que le but du brossage n'est pas d'éliminer les bactéries, car elles font partie de l'écosystème buccal, mais d'éliminer les résidus alimentaires dont les bactéries se nourrissent, et de limiter ainsi leur prolifération.

3,5

kilos de sucres, c'est ce que consomme en moyenne un Suisse par année.

## Prévenir les infarctus deux semaines à l'avance

**C'**est à l'intérieur des parois du cœur et des vaisseaux que des chercheurs californiens ont déniché des cellules déformées d'un intérêt indéniable. Ces cellules pourraient en effet aider à prédire les infarctus au moins quinze jours à l'avance. A quand un test sanguin basé sur ce marqueur?

## Un peu de yoga entre deux avions

**U**n exemple à méditer. Pour lutter contre le stress des voyages en avion, l'aéroport de San Francisco a ouvert une salle de yoga dans le terminal 2. Cet espace est ouvert à tous ceux qui souhaitent se relaxer naturellement. Cool, non?

## Une pilule à double effet

**E**tonnant. Ce sont des chercheurs de la très réputée Université d'Oxford qui ont fait cette découverte. En étudiant les effets du *Propranolol*, un médicament réduisant le rythme cardiaque pour lutter contre l'hypertension, ils arrivent à la conclusion que les patients sous traitement verraient leurs préjugés racistes diminuer d'une manière significative. Petite précision: le groupe-test était composé uniquement d'hommes blancs.



## Mastiquez 30 fois avant d'avaler

**O**n connaît l'adage qui stipule de tourner sept fois sa langue dans la bouche avant de prendre la parole. Un conseil sage. Les autorités japonaises

suggèrent, elles, à leurs concitoyens de mastiquer 30 fois chaque bouchée afin de lutter contre l'obésité. Quand on sait que dix minutes sont nécessaires

au cerveau pour enregistrer ce que l'on est en train d'avaler, ce rythme très lent permet au mangeur de percevoir à temps qu'il a assez consommé.

PUB

Encore un besoin urgent d'uriner?

Prostagutt uno

1 capsule  
par jour

Prostagutt uno®

La solution qui coule de source

• Efficacité élevée • Bonne tolérance • Disponible sans ordonnance

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie  
Prière de consulter la notice d'emballage.



Tiré de la nature.  
Pour votre santé.